26 maggio 1999 0:00

ALLUMINIO: UN METALLO CHE ATTACCA IL CERVELLO

LO ASSUMIAMO CON ALIMENTI, PENTOLE, FARMACI E COSMETICI

Roma, 26 maggio 1999. "Abbiamo fatto assumere a giovani topi dosi consistenti di alluminio" -dichiara il dottor Roger Deloncle, ricercatore della Facolta' di Farmacia dell'Universita' di Tours (Francia)- "e abbiamo constatato una distruzione massiccia di neuroni. L'alluminio accelera i processi di invecchiamento. Prima dell'esperimento il cervello dei topi poteva essere paragonato a quello di un ventenne, dopo l'esperimento il cervello dei topi equivaleva a quello di un uomo di settanta anni."
L'Organizzazione mondiale della sanita' (OMS) -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- ha fissato un limite per l'assunzione di alluminio che equivale ad un consumo giornaliero di 60 milligrammi (mg) al giorno per una persona di 60 kg. Gli alimenti che ne contengono di piu' sono le spezie, in particolare il basilico, 308 mg su 100 grammi, l'origano, 60 mg, e il timo 75 mg. A meno di fare una scorpacciata di basilico tutti i giorni, il contenuto di alluminio degli alimenti non preoccupa, ma a quello assunto con il cibo va aggiunto quello degli additivi (E 520, 521, 522, 523), quello degli utensili da cucina di alluminio (pentole, caffettiere, fogli di alluminio, ecc.), attaccati da alimenti acidi (un etto di pomodori per il sugo, scioglie 6.5 mg di alluminio), quello dell'acqua potabile, che se trattata con solfato di alluminio, per eliminare le impurita', puo' raggiungere i 20 mg/litro, quello dei deodoranti (antitraspiranti) che contengono cloruro di alluminio ed infine quello dei farmaci, in particolare gli antiacidi, che contengono idrossido di alluminio (Maalox, Gaviscon, Digenal, Fosfalugel, ecc.).
Per evitare problemi la soluzione e' piuttosto semplice: usare utensili di acciaio ed eliminare cibi e cosmetici contenenti alluminio. Quanto ai farmaci sarebbe opportuno evitare di assumerli insieme a prodotti acidi (succo di arancia, vitamina C, marmellate,